

Schmorgurken



vegetarisch

diabetistauglich

gesund

Zutaten für 4 Portionen als Beilage:

- 2 Gurken (große grüne Salatgurken oder Schmorgurken)
- 1 Zwiebel (kleine)
- ein paar Senfkörner (im Ganzen oder leicht zerstoßen)
- 3 EL Senf
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Dill

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 10 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 20 Minuten

So bereitest du die Schmorgurken zu

1. Wasche und schäle die Gurken. Halbiere sie und entferne mit Hilfe eines Teelöffels das Kerngehäuse. Schneide sie dann in 0,5 - 1 cm dicke Scheiben.
2. Schmore die Gurkenscheiben nun bei voller Hitze ohne Fett für einige Minuten in einer Pfanne an. So bilden sich Röstaromen und sie werden nicht labberig.
3. Schäle in der Zwischenzeit die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Brate sie in etwas Butter glasig an und gib sie zu den Schmorgurken.
4. Füge außerdem die Senfkörner, den (Bautzner) Senf und die Gemüsebrühe hinzu. Verrühre alles gut und lass die Schmorgurken bei mittlerer Hitze einkochen.
5. Schmecke deine Schmorgurken am Ende süß-sauer mit Zucker und Salz ab und

bestreue sie vor dem Servieren mit frischem Dill.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

